

Veronika Pichl

Zuckerfrei
genießen mit
Erythrit und Xylit

Die besten Low-Carb-Süßigkeiten und -Desserts
mit den beliebten Zuckeralternativen

riva

© 2020 © des Titels »Zuckerfrei genießen mit Erythrit und Xylit« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0084-3) by riva Verlag,
Münchler Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Copyright der deutschen Originalausgabe 2017 by riva Verlag.

Dies ist eine Neuauflage des 2017 erschienenen Titels *Süßes und Desserts Low-Carb*.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: MariaKovaleva/Shutterstock.com, Karina Sowa, Ronja Pfuhl, Alphonsine Sabine/Shutterstock.com, Marish/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering; Andreas Linnemann, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0490-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0077-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0078-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	5
Die Low-Carb-Ernährung und ihre Vorteile	5
Zuckerfrei genießen statt für immer verzichten!	6
Backen ohne Weizenmehl? Wo kommt denn da der Kuchen her?	18
Weitere Lebensmittel für die süße Low-Carb-Küche	23
Kakao, Nussmus, Sahne und Co. – wie Fette eine gesunde Ernährung unterstützen	28
Raus aus der Süßigkeitenfalle – Süßes clever ersetzen	29
Zum Umgang mit den Rezepten	32
Süße Low-Carb-Grundrezepte	34
Nussmilch und Nussmehl selbst gemacht	35
Erdnussbutter	37
Kokosmilch und Kokosmehl selbst gemacht	38
Puder-Xylit, Puder-Erythrit	39
Puderzuckerguss-Alternative	40
Vanillezucker-Alternative	41
Frostings	42
Zuckerfreie Schokolade	43
Marzipan	46
Nuss-Nugat-Creme	48
Marmelade	49
Frozen Yogurt und Eis	50
Frozen Yogurt Kokos-Blaubeer	51
Frozen Vanille-Yogurt	53
Minzeis mit Schokostückchen	54
Beeriges Blitzeis	56
Schnelles Schokoeis	57
Eistorte	58
Coole Fruity-Bites	60
Schokobrot à la »Kalter Hund«	61
Süßspeisen und Desserts	62
Waffeltorte	63
Pancakes	65
Quarkbällchen mit Blaubeermusfüllung	66
Proteinkaiserschmarrn	68
Apple Crumble mit Vanillequark	69
Schokolasagne	70
Tiramisu-Creme-Dessert	72

Schokomousse	73
Vanillepudding	74
Süße Happen	76
Mandelpralinen	77
Schoko-Kokos-Bällchen	78
Kokosmakronen	79
Fruchtgummi	80
Erdnuss-Schoko-Fudge	82
Matcha-Fudge	84
Kuchen	86
Erdbeerkuchen	87
Schokoladiger Zucchini-Traum mit Johannisbeeren	88
Russischer Zupfkuchen	90
Himbeer-Quark-Rolle	92
Zebrakuchen	94
Limetten-Kokos-Kuchen	96
Erdbeer-Biskuitrolle	98
Johannisbeer-Streuselkuchen	100
Muffins und Mugcakes	102
Proteinmuffins mit Heidelbeeren	103
Kokosmuffins	104
Schokomuffins	106
Vanille-Protein-Mugcake mit Beeren	108
Mugcake »Cookie Dough«	109
Süße Teilchen und Kekse	110
Windbeutel	111
Mohnschnecken	112
Himbeerbaiser	114
Mandelschälchen mit Quarkfüllung	115
Mikrowellen-Brownies mit Keksteigfüllung	116
Mandel-Cantuccini	118
Schoko-Cookies	120
Peanutbutter-Cookies	121
Empfehlungen für die Low-Carb-Küche	122
Über die Autorin	123
Danksagung	124
Bild- und Rezeptnachweis	125